

RehMove Fibromialgia – Projecto Piloto

Programa de Fisioterapia para Indivíduos com Fibromialgia

Introdução

A prevalência da fibromialgia em Portugal corresponde a 3,7%, estimando-se que afecte cerca de 300 mil portugueses. No âmbito das intervenções não farmacológicas, as normas de orientação clínica internacionais têm vindo a recomendar de forma consistente e sistemática a utilização de abordagens baseadas no exercício. Adicionalmente, tem vindo a ser recomendada a utilização de abordagens educativas direccionadas para o desenvolvimento de competências para a auto-gestão da condição clínica através da promoção da literacia e capacitação dos indivíduos. Até ao momento, não são conhecidos dados referentes à implementação deste tipo de intervenção na população Portuguesa. Este estudo pretende descrever os resultados obtidos com a implementação do programa “RehMove Fibromialgia”, um programa de fisioterapia baseado na combinação de sessões de exercício e sessões educativas.

Material e Métodos

Foi efectuado um estudo de série de casos com indivíduos com diagnóstico de fibromialgia. Foram incluídos 11 indivíduos, considerando um conjunto de critérios de inclusão e exclusão. Os indivíduos foram submetidos ao programa estandardizado “RehMove Fibromialgia”, que teve a duração de 8 semanas, incluindo 24 sessões (9 sessões de exercício+educação; 15 sessões apenas de exercício), com frequência de 3 sessões semanais (duração de 60-90 minutos por sessão). A componente de exercício baseou-se nos princípios biológicos, metodológicos e neurofisiológicos para estruturação do estímulo, incluindo exercícios de treino de resistência da força e flexibilidade. A componente educativa baseou-se nos princípios da aprendizagem adulta, mais especificamente da aprendizagem transformativa, visando a reestruturação das cognições e comportamentos referentes à dor de forma a capacitar os indivíduos para gerir a condição clínica. Todos os indivíduos foram submetidos a 3 momentos de avaliação: início, 4 semanas e término do programa. As variáveis avaliadas foram a percepção subjectiva da intensidade da dor (Escala Numérica da Dor), a fadiga (Escala de Severidade da Fadiga), a capacidade funcional (Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire–Versão Portuguesa), e a percepção global de mudança (Patient Global Impression Change–Versão Portuguesa).

Resultados

Onze indivíduos (sexo feminino; média de idades de 49,5 anos, 32-64 anos; com diagnóstico de fibromialgia há mais de dois anos- 8/11) completaram o programa “RehMove Fibromialgia”. Em média os indivíduos frequentaram 18,4 ($\pm 3,4$) das 24 sessões (moda=22). Nove dos 11 indivíduos (82%) apresentaram melhorias ao nível da capacidade funcional, 7 (64%) diminuíram a intensidade da dor, 7 (64%) apresentaram melhorias ao nível da fadiga e 9 (82%) classificaram-se como estando “melhores” ou “bastante melhores” em pelo menos uma das medidas de resultado (dor, fadiga e capacidade funcional).

Discussão

Os resultados sugerem que uma intervenção de 8 semanas baseada na combinação de exercício e educação apresenta resultados positivos ao nível da dor, fadiga e capacidade

funcional em indivíduos com fibromialgia. Estes resultados sugerem ainda que as recomendações internacionais são aplicáveis à realidade portuguesa, reforçando a necessidade de realizar investigação nesta área.

Conclusão

Considerando os resultados obtidos e tendo em conta que a metodologia utilizada não permite estabelecer relações de causa-efeito, sugere-se a realização de um ensaio controlado aleatorizado com o intuito de avaliar a efectividade deste tipo de intervenção.

Ana Valverde, Sara Rodrigues, Carmen Caeiro, Rita Fernandes, Eduardo Cruz
Departamento de Fisioterapia
Escola Superior de Saúde
Instituto Politécnico de Setúbal